

Actividad física ante los problemas de salud

Problemas de salud cardiovasculares. <u>Hipertensión arterial.</u>	<p>Todas aquellas situaciones permanentes que hacen aumentar mucho el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.</p> <p>Es básico evitar las actividades que hagan aumentar la tensión.</p>	<p>Actividad física aeróbica.</p> <p>Muy importante el trabajo de resistencia.</p> <p>Ejercicios generales.</p> <p>Intensidad ligera y moderada.</p> <p>El objetivo es el wellness y la rehabilitación.</p>
Problemas de salud cardiovasculares. <u>Situaciones permanentes de riesgo cardiovascular.</u>	<p>Todas aquellas situaciones permanentes en que el aparato cardiovascular no funciona adecuadamente.</p> <p>El equipo médico tiene que dar permiso para hacer cualquier tipo de actividad física.</p>	<p>Actividad física aeróbica.</p> <p>Se pueden trabajar todas las cualidades físicas.</p> <p>Ejercicios generales y analíticos.</p> <p>Siempre a intensidad insignificante y ligera.</p> <p>El objetivo es el wellness.</p>
Problemas de salud endocrinos. <u>Obesidad.</u>	<p>Todas aquellas situaciones permanentes que hagan aumentar mucho el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.</p> <p>Es importante quemar cuantas más calorías mejor, sobretodo si provienen de los lípidos.</p>	<p>Actividad física aeróbica.</p> <p>Muy importante trabajo de resistencia y fuerza.</p> <p>Ejercicios generales y analíticos.</p> <p>Intensidad ligera y moderada.</p> <p>El objetivo es el wellness y la rehabilitación.</p>
Problemas de salud endocrinos. <u>Diabetes.</u>	<p>Todas aquellas situaciones permanentes que hagan aumentar mucho el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.</p> <p>Ayuda a que la insulina funcione mejor dentro del organismo.</p>	<p>En el caso de la diabetes infantil, actividad física espontánea, vigilando a menudo la glicemia.</p> <p>En el caso del adulto:</p> <p>Actividad física aeróbica (máximo 60 minutos).</p> <p>Ejercicios generales.</p> <p>Intensidad ligera y moderada.</p>

Problemas de salud respiratorios.	<p>Todas aquellas situaciones en que la actividad pulmonar se ve disminuida, es decir, que no llega a la sangre todo el oxígeno que tendría que llegar.</p>	<p>Como mínimo 20-30 minutos 3-5 días por semana.</p> <p>Intensidad ligera, moderada y vigorosa (según la afectación).</p> <p>Ejercicios generales.</p> <p>Metabolismo aeróbico.</p> <p>Wellness, fitness y rendimiento (según la afectación).</p>
Fatiga crónica y fibromialgia.	<p>Se trata de dos problemas de salud crónicos que producen un gran impacto en el estilo de vida, ya que suelen provocar inactividad y, por tanto, pérdida de funcionalidad.</p>	<p>Cantidad de actividad física igual a la etapa del ciclo vital correspondiente.</p> <p>Progresión muy lenta.</p> <p>Intensidad ligera y moderada.</p> <p>Todas las cualidades físicas.</p> <p>Ejercicios generales.</p> <p>Ejercicios aeróbicos.</p> <p>El objetivo es el wellness.</p>
Problemas de salud óseos y articulares.	<p>Problemas de salud provocados por la debilidad muscular y las malas posturas o desequilibrios corporales. También pueden ser de causa traumática.</p>	<p>Intensidad ligera o moderada, si se ejercita la zona afectada, y vigorosa, si la zona queda aislada.</p> <p>Todas las cualidades físicas.</p> <p>Ejercicios generales y analíticos.</p> <p>Ejercicios aeróbicos.</p> <p>Wellness y fitness.</p>
Dolor de espalda.	<p>Dolor en la parte posterior del tronco. Rigidez muscular excesiva provocada por varios factores.</p>	<p>Intensidad ligera y moderada.</p> <p>Todas las cualidades físicas.</p> <p>Ejercicios generales y analíticos.</p> <p>Ejercicios aeróbicos.</p> <p>El objetivo es el wellness.</p>